



Příloha č.1

Požadavky na obsah vzdělávacích kurzů trenérů III.třídy, trenérů-cvičitelů a praktickou část pro trenéry JKA II. a I.třídy

1. Trenérská licence III. třídy, IV.třídy trenér-cvičitel

1.1. Rozsah vzdělávacího kurzu – obecná část v rozsahu min. 13 hodin, praktická část v rozsahu min. 4 hodiny

1.2. Obsah vzdělávacího kurzu

Teorie sportovního tréninku	Trenér a jeho úloha	8,5 hodin	30
	Řízení tréninkového procesu		60
	Sportovní výkon		30
	Etapy sportovního tréninku		60
	Složky sportovního tréninku v karate		120
	Stavba a plán sportovního tréninku		90
	Principy sportovního tréninku		60
	Zatěžování ve sportovním tréninku		60
Zdravověda	Kloubní pohyblivost, kostra a svalstvo	3 hodiny	60
	Regenerace sportovce, prevence		60
	První pomoc		60
Teorie administrativa	Účetnictví	1,5 hodiny	30
	Základy práva ve sportu, pojištění		45
	Historie karate		15
Praktická část	Organizační formy v karate	4,5 hodin	30
	Technika karate		60
	Standardizace kata		90
	Nácvikové formy řízeného kumite		90
Závěrečný test	Písemný test	1 hodina	60

2. Trenérská licence II. třídy

2.1. Rozsah vzdělávacího kurzu – obecná část v rozsahu min. 50 hodin, praktická část v rozsahu min. 100 hodin

2.2. Obsah vzdělávacího kurzu

Obecná část	Obsahovou stránku stanovuje VZ	Zajišťuje FTVS UK nebo jiná akreditovaná instituce	50 hodin
	Test z obecné části	Dle podmínek VZ	
Praktická část - specializace	Praktické lekce	Zajišťuje TMK	100 hodin
	Metodické vedení	Zajišťuje TMK	
	Přednášky	Online, prezenčně	
	Samostudium	Individuálně	
	Řízená praxe v rámci akcí JKA	Zajišťuje TMK	
	Reflexe průběžných úkolů	Zajišťuje TMK	
Závěrečná práce	Tvorba a konzultace	Zajišťuje TMK	
	Zkouška a obhajoba závěrečné práce		



3. Trenérská licence I. třídy

3.1. Rozsah vzdělávacího kurzu – vzdělávací cyklus je dvouletý, obecná část v rozsahu min. 140 hodin, praktická část v rozsahu min. 110 hodin

3.2. Obsah vzdělávacího kurzu

Obecná část	Obsahovou stránku stanovuje VZ	Zajišťuje FTVS UK nebo jiná akreditovaná instituce	140 hodin
	Závěrečná zkouška z obecné části	Dle podmínek VZ	
Praktická část - specializace	Praktické lekce	Zajišťuje TMK	110 hodin
	Metodické vedení	Zajišťuje TMK	
	Přednášky	Online, prezenčně	
	Samostudium	Individuálně	
	Řízená praxe v rámci akcí JKA	Zajišťuje TMK	
	Reflexe průběžných úkolů	Zajišťuje TMK	
Závěrečná práce	Tvorba a konzultace	Zajišťuje TMK	
	Zkouška a obhajoba závěrečné práce		